



音楽の会



懐かしい曲や好きな曲をピアノに合わせて、みんなで歌います。身体も動かして五感を楽しく刺激しましょう♪

10月8日・29日(火) 毎月第2、第4火曜日開催
14:00~15:00 (参加費300円)

※10月22日(火)は休館のため、第5火曜日へ振り替えになります。



椅子に座ってヨガ



椅子に座ったままできるヨガです。身体が硬い方、肩こり・腰痛にお悩みの方にオススメ!

10月11日・25日(金) 毎月第2、第4金曜日開催
14:00~15:30 (参加費300円)

無料 シニア体操

どなたでもOK! 気軽にご参加ください。



- ◎みんなで体操
- ◎みんなで体操&Let's脳トレ
- ◎頭とカラダのストレッチ
- ◎棒DE体操
- ◎カラダほぐし体操



地域包括支援センター羽田(ご相談窓口)
シニアステーション羽田(旧いこいの家)



東京都大田区羽田1-18-13
羽田地域力推進センター2階
☎03-3745-7855

2019年10月広報誌



知って安心! 認知症

認知症の予防と治療についてのわかりやすいお話です。
講話 京浜病院 院長 熊谷頼佳先生

10月28日(月) 15:00~16:00



100歳万歳体操



100歳になったとき、みんな笑顔で万歳!と言いたい♪
懐かしい音楽に唄を歌いながら体を動かす体操です。

10月3日・10日・17日・24日・31日(木) 毎週木曜日開催
14:00~15:00 (参加費300円)

ボッチャ

2020年のパラリンピックの正式種目です。
皆さんも一緒に楽しくやりましょう。

10月30日(水) 14:00~16:00

喫茶 OPEN 9:00~16:30
(閉館日はお休みです)

☎ホットコーヒー 50円



月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7
	みんなで体操 10:00~10:30 ★	みんなで体操 10:00~10:30 ★	姿勢改善 体操 9:30~10:30 ★★(有料)	羽田みんなでコース 9:30~11:00 (¥500) シニア体操(申込制) 11:30~12:30 ★★	カラオケ 10:00~12:00	休館
	松田PTの健康づくり 11:00~12:00 ★★	5くらく太極拳 11:00~12:00 ★★(有料)	100歳万歳 体操 14:00~15:00 ★★(有料)	初心者向け 社交ダンス 13:30~15:00 (有料)	みんなで体操 ★ 13:30~14:00 カラオケ 14:30~16:00	
7	8	9	10	11	12	13
歌声フィットネス (申込制) 10:30~11:30 ★★★	久野トレーナー 健康元気体操 10:00~11:30 ★★	フラダンス 9:30~10:45 (会費)	姿勢改善 体操 9:30~10:30 ★★(有料)	羽田みんなでコース 9:30~11:00 (¥500) シニア体操(申込制) 11:30~12:30 ★★	カラオケ 10:00~12:00	休館
羽田シニアクラブ 高齢者学級 社交ダンス 13:00~17:00	音楽の会 14:00~15:00 (有料)	DAM スポーツボイス 14:00~15:00 ★★★	100歳万歳 体操 14:00~15:00 ★★(有料)	椅子に座って ヨガ 14:00~15:30 ★★(有料)	みんなで体操 ★ 13:30~14:00 カラオケ 14:30~16:00	
14	15	16	17	18	19	20
休館 	みんなで体操 10:00~10:30 ★	みんなで体操 &Let's脳トレ 10:00~10:45 ★	姿勢改善 体操 9:30~10:30 ★★(有料)	羽田みんなでコース 9:30~11:00 (¥500) シニア体操(申込制) 11:30~12:30 ★★	カラオケ 10:00~12:00	休館
	松田PTの健康づくり 11:00~12:00 ★★	機能改善 リズム体操 ストレッチ 13:30~14:30 ★★★(有料)	優しい動きで 筋力UP体操 13:30~14:30 ★★(有料)	100歳万歳 体操 14:00~15:00 ★★(有料)	初心者向け 社交ダンス 13:30~15:00 (有料)	
21	22	23	24	25	26	27
歌声フィットネス (申込制) 10:30~11:30 ★★★	休館	フラダンス 9:30~10:45 (会費)	姿勢改善体操★★ 9:30~10:30 (有料) スロ-エアロビク 11:00~12:00 ★★(有料)	羽田みんなでコース 9:30~11:00 (¥500) シニア体操(申込制) 11:30~12:30 ★★	カラオケ 10:00~12:00	休館
羽田シニアクラブ 高齢者学級 社交ダンス 13:00~17:00		即位礼正殿の儀	めだかの学校 14:00~15:00 (会費)	100歳万歳 体操 14:00~15:00 ★★(有料)	椅子に座って ヨガ 14:00~15:30 ★★(有料)	
28	29	30	31	2019年 10月 		
歌声フィットネス (申込制) 10:30~11:30 ★★★	みんなで体操 &Let's脳トレ 10:00~10:45 ★	みんなで体操 &Let's脳トレ 10:00~10:45 ★	姿勢改善 体操 9:30~10:30 ★★(有料)			
イルカ整骨院の 体操教室 13:40~14:30 ★★ 知って安心認知症 15:00~16:00	音楽の会 14:00~15:00 (有料)	ポッチャ 14:00~16:00	100歳万歳 体操 14:00~15:00 ★★(有料)			

色の講座はどなたでもご参加頂けます。(有料)は300円です。
色の講座は申込制となっています。
と色の講座は自主活動グループの講座です。ご参加の際は職員がご案内します。
体操の難易度は【★(低)】【★★(中)】【★★★(強)】となっています。無理なくご参加ください。
※講座は予告なく変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7
	折り紙 10:00~11:30			手芸 10:00~12:00	休館	休館
				真向法体操 14:00~15:00 (有料)		
7	8	9	10	11	12	13
羽田シニアクラブ 高齢者学級 詩吟 9:00~12:00			大人の ぬり絵教室 13:30~15:00			休館
スマホ教室 아이폰 初級編 (申込制20名) 13:30~15:30						
14	15	16	17	18	19	20
休館 	折り紙 10:00~11:30	フレイル予防 講座 15:00~16:00	大正琴 13:00~16:00	手芸 10:00~12:00	休館	休館
				真向法体操 14:00~15:00 (有料)		
21	22	23	24	25	26	27
羽田シニアクラブ 高齢者学級 詩吟 9:00~12:00	休館	やさしいおり紙 (申込制15名) 10:00~11:30	大人の ぬり絵教室 13:30~15:00			休館
スマホ教室 アンドロイド 初級編 (申込制20名) 13:30~15:30		即位礼正殿の儀	ミンジー羽田 13:30~14:30			
28	29	30	31	令和元年 10月 		
スマホ教室 アンドロイド 中級編 (申込制20名) 13:30~15:30						

色の講座はどなたでもご参加頂けます。(有料)は300円です。
色の講座は申込制となっています。
と色の講座は自主活動グループの講座です。ご参加の際は職員がご案内します。
体操の難易度は【★(低)】【★★(中)】【★★★(強)】となっています。無理なくご参加ください。
※講座は予告なく変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。